



Miriam Funk

Ungewollt kinderlos – und jetzt?

Ein Ratgeber zum Umgang
mit unerfülltem Kinderwunsch

Mabuse-Verlag



Ungewollt kinderlos – und jetzt?



© Bildreflex.com

Miriam Funk, geb. 1975, ist Medizinjaurnalistin. Nach einer Ausbildung als Physiotherapeutin studierte sie Diplom-Übersetzen und Germanistik und absolvierte anschließend ein Volontariat in einem medizinischen Verlag. Sie arbeitet als Online-Redakteurin, Autorin und wissenschaftliche Lektorin. Ihre Leidenschaft gilt dabei den Themen Frauengesundheit und Gesundheitspolitik.

Das Thema der ungewollten Kinderlosigkeit hat ihr eigenes Leben sehr geprägt und gab den Anstoß zu diesem und auch ihrem ersten im Mabuse-Verlag erschienenen Buch „Tabuthema Fehlgeburt“. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten, dessen Tochter und zwei Katzen im Westerwald.

www.miriamfunk.de, www.miriamfunk.de/@medizintexte

Miriam Funk

Ungewollt kinderlos – und jetzt?

Ein Ratgeber zum Umgang mit unerfülltem Kinderwunsch

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

2. Aufl. 2023

© 2020 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069-70 79 96-13

Fax: 069-70 41 52

verlag@mabuse-verlag.de

www.mabuse-verlag.de

www.facebook.com/mabuseverlag

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt a. M.

Umschlagabbildung: © iStock.com/anyaberkut

Korrektorat: Simone Holz, Pisa, www.lektorat-redazione-holz.eu

Satz und Gestaltung: Walburga Fichtner, Köln

ISBN: 978-3-86321-446-3

eISBN: 978-3-86321-504-0

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist unerfüllter Kinderwunsch und wen betrifft er?	9
Diagnose: Unfruchtbarkeit	12
2 Warum ist das Leid in Bezug auf ungewollte Kinderlosigkeit so groß?	17
Wir können alles haben – aber was, wenn nicht?	18
Kinderwunschkliniken erhöhen nur theoretisch die Chancen	19
Warum bekommen Menschen Kinder?	21
Alle bekommen Kinder, nur ich nicht	22
Trauer über etwas, was nie da war	23
Frauenbilder in der Öffentlichkeit	24
Glorifizierung der Mutterschaft	25
3 Warum wird so wenig über ungewollte Kinderlosigkeit gesprochen?	29
Kinderlose Frauen in der Gesellschaft	29
Die Mutter aller Fragen: „Hast du Kinder?“	31
Gut gemeinte Ratschläge: „Da kann man doch etwas machen!“	34
Einfluss auf die Sexualität	35
4 Kinderlosigkeit und das Umfeld	39
Mit anderen über den unerfüllten Kinderwunsch sprechen	40
Kinderwunsch und Veränderungen im Freundeskreis	43
Gefühle beim Kontakt mit Schwangeren und Kindern	47
5 Den Kinderwunsch aufgeben	53
Trauer	55
Plan B – wie soll das gehen?	55
Aus der Spirale ausbrechen	57
Den Kinderwunsch als Single beenden	57
Mit anderen über den Abschluss reden	59
6 Mit der Trauer umgehen	65
Unterschiedliche Trauerphasen	65

Trauer als Energielieferant für Neuausrichtung	69
Gefühle sind gut	69
Schuld- und Versagensgefühle	72
Weiblichkeit/Männlichkeit = Fruchtbarkeit?	73
Kinder und Familiengeschichte	74
Schamgefühle	75
Tipps zur Bewältigung der Trauer	75
Tagebuch schreiben	77
Kinderfrei statt kinderlos	77
Glücklich durch Kinder?	78
7 Wege des Umgangs mit der Kinderlosigkeit	81
Warum ich?	81
Sich mit dem eigenen Körper aussöhnen	82
Sich um sich selbst kümmern	83
Glücklich ohne Kind? Perspektivwechsel nötig	84
Vorurteile gegenüber Kinderlosen	85
Austausch mit Gleichgesinnten	87
Schwierige Situationen meistern	88
Umgang mit Schwangeren und Kindern	88
Umgang mit Familienfesten	90
Der Gang zum Frauenarzt	91
Umgang mit übergriffigen Fragen und Ratschlägen	93
Umgang mit der Sexualität bei unerfülltem Kinderwunsch	96
Männer und unerfüllter Kinderwunsch	96
Neue Perspektiven entdecken	98
Persönlichkeitsentwicklung	98
Tu, was dich erfüllt!	101
Berufliche Veränderung	101
Community bilden und sichtbar werden	102
8 Der Blick von außen: Tipps für das Umfeld	103
Ehrliche Kommunikation hilft	104
Abschließende Gedanken	105
Hilfen und Adressen	109
Danke!	112

Vorwort

Das Thema unerfüllter Kinderwunsch betrifft viele Menschen – viel mehr, als es auf den ersten Blick aussehen mag. Es ist eine Thematik, die viele Emotionen hervorruft, allen voran Trauer, und das bedeutet insbesondere: Abschiednehmen. Trauer und Abschiednehmen waren bereits zentrale Bestandteile meines ersten Buches *Tabuthema Fehlgeburt*. Das nun hier vorliegende Buch beschäftigt sich ebenfalls damit, wie Menschen mit dieser Situation umgehen. Ich habe Menschen befragt, die sich dem unerfüllten Kinderwunsch stellen und sich mit ihm arrangieren müssen. Denn es ist eine Situation, die man erst lernen muss zu akzeptieren. Viele Frauen und Männer sind zudem gleichzeitig von den Themen Fehlgeburt und ungewollter Kinderlosigkeit betroffen – ich bin eine von ihnen.

Menschen haben mir erzählt, wie sie mit dem Thema umgehen – für sich selbst und im Außen. Denn über ungewollte Kinderlosigkeit wird in der Öffentlichkeit kaum gesprochen, obwohl so viele Menschen betroffen sind. Nicht überall treffen sie auf Verständnis und müssen sich oft rechtfertigen, warum sie keine Kinder haben, weil sie das Thema, welches ein ganz persönliches ist, nicht ansprechen möchten. Sie müssen Bewertungen und Kommentare aushalten und zugleich mit den eigenen Gefühlen fertig werden. Außerdem müssen sie in einer Welt, die immer noch die traditionelle Familie mit Kindern für normal hält, ihren Platz neu definieren und finden. Und sie müssen neue Wege in ihrem Leben finden, da die ursprünglich eingeplanten Routen für sie gesperrt sind.

Damit komme ich zum konkreten Problem: Der unerfüllte Kinderwunsch ist keine Sache, die Menschen sich eingestehen und abhaken. Es handelt sich um eine einschneidende Problematik, die das Leben

grundsätzlich beeinflusst und Wege abschneidet, die eingeplant waren. Damit müssen Menschen lernen, umzugehen. Ich habe Frauen und Männer gefragt, was ihr Weg war und wie es ihnen heute mit der Situation geht. Vielleicht kann dadurch für Betroffene die eigene Verarbeitung leichter, können neue Wege gefunden und Menschen für das Thema sensibilisiert werden.

Ich möchte mit diesem Buch Betroffenen zeigen, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind und dass es viele Wege gibt, die Situation schlussendlich zu meistern. Den eigenen Weg muss jeder für sich finden. Aber es kann helfen zu sehen, was möglich ist, wie die Situation betrachtet und bewältigt werden kann und dass wir auch darüber reden können. Gleichzeitig möchte ich Menschen Hilfen an die Hand geben, wie sie sensibel mit Menschen in ihrem Umfeld umgehen können, die darunter leiden, keine Kinder zu haben. Wir müssen reden. Denn Kommunikation schafft meines Erachtens Verständnis. Und Verständnis und Empathie helfen in schweren Situationen wie einer solchen, einen Weg hinaus zu finden und den Blick nach vorne richten zu können.

Unerfüllter Kinderwunsch ist ein Zustand, in dem sich Menschen aus verschiedenen Gründen befinden. Die Zahl der ungewollt Kinderlosen in Deutschland steigt. Genaue Zahlen sind schwer zu ermitteln. Aktuell sind schätzungsweise 1,5 bis 2 Millionen Menschen in Deutschland – die Dunkelziffer dürfte höher sein – von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Das bedeutet, dass inzwischen jedes 8. bis 10. Paar in Deutschland dauerhaft ungewollt kinderlos ist – Tendenz steigend. Hinzu kommen Menschen, die sich in keiner Partnerschaft befinden und gar nicht in die Zählungen eingehen. Statistiken besagen, dass jede 5. Frau in Deutschland kinderlos ist – dabei bleibt allerdings offen, wie viele davon gar keine Kinder möchten.

Das Problem der ungewollten Kinderlosigkeit ist vielfältig und vielschichtig. Es gibt Paare, die gerne ein Kind hätten, aber trotz aller Versuche und Hilfen der Reproduktionsmedizin keins bekommen können. Oft haben sie einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, der mit vielen körperlichen Strapazen und emotionalen Achterbahnfahrten einherging. Medizinisch gesehen handelt es sich bei heterosexuellen Paaren um Sterilität bei mindestens einem der Partner. Sterilität ist eine Diagnose, also auch eine Erkrankung. Viele dieser Paare haben auch die Hilfe der Reproduktionsmedizin in Anspruch genommen – ohne Erfolg. Auch homosexuelle Frauenpaare haben häufig einen langen Leidensweg hinter sich. Sie versuchen es oft ebenfalls mit künstlicher Befruchtung und Spendersamen aus dem Ausland. Ebenso gibt es viele Singles mit Kinderwunsch, deren Lebensplanung eigentlich ganz anders aussah, es gibt homosexuelle Männer, die darunter leiden, nie eigene Kinder haben zu können, für die Leihmutterschaft oder Adoption jedoch keine Option ist oder nicht funktioniert hat. Manchen

Menschen verbaut eine schwere Erkrankung den Weg zu einem Kind. Und es gibt Partnerschaften, in denen ein Partner den Kinderwunsch dem anderen Partner zuliebe „aufgibt“ – aber dennoch darunter leidet, weil er oder sie gerne ein Kind gehabt hätte. Der Wunsch lässt sich schließlich nicht einfach so abstellen. Die Konstellationen sind also vielfältig und sehr unterschiedlich.

Sucht man im Internet Informationen zum unerfüllten Kinderwunsch, so könnte man schnell den Eindruck gewinnen, dass dies nur ein „vorübergehendes“ Problem sei. Da kann man doch was machen, oder? Denn auf den meisten Seiten, die sich zum Thema finden, wird automatisch auf die Unterpunkte Reproduktionsmedizin, Adoption, Eizell- oder sogar Embryonenspende verwiesen – unendliche Möglichkeiten also? Dabei sind wir direkt beim Punkt: Einen dauerhaft unerfüllten Kinderwunsch, mit dem sich Menschen abfinden müssen, gibt es in der öffentlichen Wahrnehmung kaum. Denn es gibt schließlich heutzutage genug Alternativen, zum Wunschkind zu kommen. Oder etwa nicht?

Betroffene könnten so den Eindruck gewinnen, dass sie es nur nicht intensiv genug angestrengt haben, sich zu wenig bemüht oder eine Option ausgelassen haben. Leider wird dabei außer Acht gelassen, dass nicht jeder Weg für jeden Menschen der richtige ist oder aus verschiedenen Gründen nicht infrage kommt. So möchte ein Paar, das bereits mehrere Fehlgeburten durchgemacht hat, vielleicht nicht auch noch die physischen und psychischen Strapazen einer künstlichen Befruchtung auf sich nehmen, die im Übrigen auch kein Kind garantiert, auch wenn dieser Eindruck – besonders von den Reproduktionskliniken – häufig erweckt wird. Eine alleinstehende Frau, die einen starken Kinderwunsch hat, für die aber alleinstehend Mutter werden – unabhängig ob durch Samenspende oder andere Möglichkeiten – keine Option ist, fragt sich, ob sie ihre Ansprüche runterschrauben muss, um einen geeigneten Partner finden. Für homosexuelle Männer kommt vielleicht nicht automatisch eine Leihmutterschaft infrage. Werden die vielfältigen Möglichkeiten nicht ausgeschöpft, kann es mit dem Kinderwunsch schließlich nicht so weit her sein. Es wird fälschlicherweise der